5.091 Polievka šošovicová s párkom

100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
šošovica	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	2,80	2,80
párky	1,50	1,43	2,00	1,90	2,00	1,90	2,50	2,37
olej	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,20	0,17	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,34
múka hladká	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
mrkva	0,80	0,64	0,90	0,72	1,00	0,80	1,10	0,88
zeler	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40	0,50	0,40
petržlen	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40
kaleráb	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32
maslo čerstvé	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
majoránka	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,10	0,09	0,10	0,09
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäsa v g	9		13		14		15	

Receptúra

Výrobný postup

Šošovicu preberieme, umyjeme a dáme variť do studenej vody spolu s očisteným cesnakom. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme múku opražíme, zalejeme studenou vodou, necháme prevrieť, pridáme do šošovice, osolíme a varíme. K polomäkkej pridáme umytú, očistenú, nastrúhanú zeleninu. Pokrájané párky pridáme do hotovej polievky. Zjemníme maslom, pridáme majoránku a povaríme 20 min.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	558	134	5,99	6,4	0,9	11,8	2,3	32,7	1,9	0,146	0,1	0,1	3,1	0,0
B	713	171	7,81	8,2	1,2	14,8	3,0	39,8	2,5	0,165	0,1	0,1	3,8	0,0

C	842	202	9,14	9,3	1,8	18,4	3,7	46,2	3,0	0,183	0,1	0,1	4,2	0,0
D	1000	240	10,60	11,6	2,5	21,0	4,1	52,4	3,4	0,201	0,2	0,1	4,9	0,0